

УДК 159.922/.925.9.05-058.81:[159.944.4:355.01]

О. Н. Голоденко, В. Ал. Абрамов

## **АНАЛИЗ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ РЕСУРСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СТИЛЯМИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С НЕПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИЕЙ В УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Донецк, Российская Федерация*

Первостепенные особенности личностной регуляции — это осознанное понимание и раскрытие собственных потенциальных возможностей, а также самостоятельный выбор своей направленности самореализации, принятие ответственности за сделанный выбор. Без этого невозможна активность в расширении психических, психофизиологических возможностей и целевых социально или лично значимых установок, перспектив будущего и гуманистических ценностей. Вследствие осознанного отношения к себе, внутренний образ психической и физиологической активности, ритмы жизнедеятельности, выработанные в процессе филогенеза и онтогенеза насыщаются независимыми, взаимосвязанными и предрасположенными на разрешение первоочередных жизненных задач социального и трудового функционирования, формами [1, с. 94].

Выделяют три уровня психологической регуляции личности — инструментально-экспрессивный, смысловой и экзистенциальный [2, с. 156; 3, с. 115]. Характерологические особенности индивида, его способности и исполняемые им социальные роли служат адаптации к конкретным окружающим условиям и обстоятельствам. Они лежат в основе инструментально-экспрессивного уровня регуляции и обеспечивают логику характера и роли человека в повседневной жизни. Внутренний мир, смысловая сфера личности связывают её с реальностью мира, как целого, и составляют основу смыслового уровня регуляции жизнедеятельности. Данный уровень определяет смысловую логику жизненной необходимости человека. Возможность личностного выбора и самостоятельного функционирования обеспечивает только важнейший экзистен-

циальный аспект регуляции. Данный уровень личностной саморегуляции оценивается как главный фактор развития автономной личности, который превалирует над предыдущими уровнями.

Данный научный анализ исходил из того, что инструментально-экспрессивный уровень регуляции отражает особенности использования личностного адаптационного потенциала как внутренней психической активности субъекта. Кроме этого, способ саморегуляции обнаруживается в наиболее значимых для человека индивидуальных особенностях самоорганизации и управления внешней и внутренней целевой направленности активностью, обнаруживающейся в ситуации пролонгированного стресса военно-политического конфликта. Семантический показатель саморегуляции требует также изучения жизнестойкости личности. Выраженность этой диспозиции препятствует возникновению внутреннего напряжения в ситуации стресса за счёт стойкого совладания и снижения его значимости. Экзистенциальный путь развития личности является достаточно протяжённым во времени, механизмы личностной саморегуляции этого уровня характеризуются неограниченностью, что делает невозможным их измерение. В этом контексте была осуществлена попытка установления взаимосвязи копинг-стратегий и стилевых особенностей саморегуляции как личностного копинг-ресурса.

Заслуженное внимание отечественные и зарубежные авторы уделяют оценке ресурсных возможностей и защитных стратегий преодоления в различных стрессогенных ситуациях у лиц молодого возраста [4, с. 46; 5; 6, с. 508]. Однако, на сегодняшний день, исследования, посвященные динамике механизмов ресурс-

ной защиты и формирования совладающего поведения в ситуации хронического стресса военного времени у лиц молодого возраста, недостаточны и бедны [7, с. 201]. Учитывая возрастные особенности личностного становления в период ранней зрелости [8, с. 78; 9], данный контингент попадает в группу риска возникновения клинических связанных со стрессом военного времени расстройств.

**Объект и методы исследования.** В исследовании приняли участие лица молодого возраста находившиеся на территории военно-политического конфликта на Донбассе с 2014 года по 2019 год. Основная группа (острая фаза стресса) составила 250 человек, средний возраст —  $21,0 \pm 2,3$  год, 74,4% (186 человек) — женщины, 25,6% (64 человека) — мужчин. Катамнестическая группа (хроническая фаза стресса) — 252 человека, средний возраст —  $20,2 \pm 0,6$  лет, 57,1% (144 человека) — женщин, 42,9% (108 человек) — мужчин.

Оценка ресурсов саморегуляции проводилась путем выявления стиля саморегуляции поведения (ССП-98 В. И. Моросановой, 1988) и уровня жизнестойкости («Hardiness Survey» S. Maddi, 1984, адаптация Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, 2006). Способ совладающего поведения оценивался по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана, 1988 (адаптация Л. И. Васермана, 2007).

Метод математической обработки данных предусматривал создание компьютерного банка данных 502 респондентов и дальнейшую статистическую обработку полученных результатов. Расчёты проводились с использованием лицензированных пакетов статистического анализа — «Statistica 5.5» (StatSoft), «MedStat» (Альфа) на IBM PC/AT. Для количественного анализа полученных в исследовании данных использовались статистические методы и Пакет анализа табличного процессора MS Excel. Для сравнения средних значений баллов с интервалом в 4 года использовался *t*-критерий Стьюдента. Нормальность закона распределения экспериментальных данных проверена с использованием графического и статистического (тест хи-квадрат) методов. Для оценки корреляционной связи между выборками использован параметрический тест критерий согласия Пирсона.

**Результаты и их обсуждение.** На основании полученных данных, были выявлены следующие статистически значимые взаимосвязи копинг-стратегий со стилевыми особенностями саморегуляции (см. табл. 1). Как видно

из представленной таблицы, статистически достоверных корреляционных связей между копинг-стратегиями планирования решения проблемы и положительной переоценки, и регуляторно-личностными свойствами в обеих группах выявлено не было ( $p > 0,05$ ).

В то же время, в обеих группах нами была выявлена статистически значимая (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0,09,  $p < 0,05$ ) положительная связь между копинг-стратегией самоконтроля и регуляторными процессами планирования и моделирования (ОФС:  $r = 0,24$ , ХФС:  $r = 0,21$  и ОФС:  $r = 0,18$ , ХФС:  $r = 0,14$ , соответственно). Это означает, что при высокой степени сформированности потребности в осознанном планировании своей деятельности и способности выделять внешние и внутренние значимые условия достижения целей, респонденты для преодоления стрессогенной ситуации военного времени выбирали стратегию самоконтроля с преобладанием рационального, с минимальным расходом эмоций, подхода к преодолению стрессовой ситуации. По нашему мнению, развитая способность к планированию и моделированию облегчала контроль и сдерживала эмоции, формируя высокий контроль поведения. Однако она не исключала и негативного их влияния, вследствие формирования сверхконтроля поведения с чрезмерной требовательностью к себе и трудностями выражения переживаний, потребностей и побуждений в трудных жизненных ситуациях вооружённого конфликта.

Копинг-стратегии принятия ответственности, поиска социальной поддержки и бегства-избегания имели статистически значимую (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0,09,  $p < 0,05$ ) отрицательную связь с регуляторным процессом моделирования (ОФС:  $r = -0,18$ , ХФС:  $r = -0,23$ ; ОФС:  $r = -0,16$ , ХФС:  $r = -0,24$ ; ОФС:  $r = -0,21$ , ХФС:  $r = -0,17$ , соответственно). Моделирование характеризует индивидуальную развитость представлений о внутренних и внешних значимых условиях достижения целей, как в текущей ситуации, так и перспективе, степени их осознанности. При высокой сфорсированности моделирование является одним из факторов надёжности осознанной саморегуляции в препятствии формированию острого стресса. Полученные результаты показывают, что при низкой развитости регуляторного процесса моделирования, респонденты с большей выраженностью предпочитали мало адаптивные

Таблица 1

**Корреляционная связь ресурсов саморегуляции (опросник «Стиль саморегуляции поведения» и «Тест жизнестойкости») и способов совладающего поведения у лиц молодого возраста в условиях хронического стресса военного времени**

Виды копинга / Показатели методик		К	Д	Ск	ПСП	ПО	Б-И	ПРП	ПП
<i>Опросник «Стиль саморегуляции поведения»</i>									
Пл	ОФС	0,07	-0,06	<b>0,24*</b>	-0,05	-0,08	-0,07	0,05	0,08
	ХФС	-0,06	-0,08	<b>0,21*</b>	-0,07	-0,07	-0,04	0,05	0,06
М	ОФС	<b>-0,17*</b>	-0,04	<b>0,18*</b>	<b>-0,16*</b>	<b>-0,18*</b>	<b>-0,21*</b>	0,08	-0,05
	ХФС	<b>-0,21*</b>	-0,06	<b>0,14*</b>	<b>-0,24*</b>	<b>-0,23*</b>	<b>-0,17*</b>	0,06	-0,08
Пр	ОФС	0,06	0,04	0,08	-0,06	-0,07	-0,07	0,05	0,05
	ХФС	0,08	0,05	0,02	-0,05	-0,07	-0,05	0,04	0,06
ОР	ОФС	-0,06	0,05	0,08	-0,07	-0,05	-0,07	-0,06	-0,05
	ХФС	-0,05	0,07	0,07	-0,05	-0,08	-0,08	-0,06	-0,07
Г	ОФС	<b>-0,13*</b>	<b>0,15*</b>	0,06	0,02	0,07	0,06	0,07	0,05
	ХФС	<b>-0,18*</b>	<b>0,17*</b>	0,05	0,08	0,05	0,06	0,07	0,07
С	ОФС	<b>0,20*</b>	0,06	-0,08	-0,04	0,06	0,06	0,05	0,07
	ХФС	<b>0,23*</b>	0,08	-0,06	-0,08	0,07	0,05	0,08	0,06
ОУ	ОФС	-0,08	0,02	<b>0,15*</b>	-0,08	-0,05	-0,08	0,04	0,04
	ХФС	-0,06	0,05	<b>0,19*</b>	-0,07	-0,08	-0,05	0,03	0,05
<i>«Тест жизнестойкости»</i>									
Жс	ОФС	-0,07	0,05	-0,07	-0,06	<b>-0,25*</b>	<b>-0,19*</b>	0,08	0,07
	ХФС	-0,08	0,07	-0,05	-0,08	<b>-0,22*</b>	<b>-0,15*</b>	0,07	0,08
Вв	ОФС	-0,06	-0,08	-0,02	-0,07	<b>-0,18*</b>	<b>-0,19*</b>	0,06	0,05
	ХФС	-0,07	-0,06	-0,06	-0,05	<b>-0,24*</b>	<b>-0,21*</b>	0,07	0,06
Кн	ОФС	-0,08	-0,05	-0,08	-0,05	<b>-0,18*</b>	<b>-0,25*</b>	0,05	0,06
	ХФС	-0,08	-0,04	-0,05	-0,08	<b>-0,30*</b>	<b>-0,19*</b>	0,05	0,08
ПР	ОФС	-0,08	0,07	-0,07	-0,05	<b>-0,22*</b>	<b>-0,19*</b>	-0,03	0,06
	ХФС	-0,07	0,04	-0,07	-0,08	<b>-0,19*</b>	<b>-0,23*</b>	-0,05	0,06

*Примечание:* Пл — Планирование, М — Моделирование, Пр — Программирование, ОР — Оценивание результатов, Г — Гибкость, С — Самостоятельность, ОУ — общий уровень саморегуляции поведения; Жс — жизнестойкость, Вв — вовлеченность, Кн — контроль, ПР — принятие риска; \* — корреляция статистически значима ( $p \leq 0,05$ ) (использован непараметрический тест хи-квадрат).

и неадаптивные стратегии принятия ответственности, поиска социальной поддержки и бегства-избегания для преодоления стрессовых ситуаций.

Также были выявлены статистически значимые (показатель корреляции статистически значимо отличается от 0,09,  $p < 0,05$ ) отрицательные связи между выраженностью предпочтения копинг-стратегии конфронтации и такими регуляторно-личностными свойствами осознанной саморегуляции как гибкость (ОФС:  $r = -0,13$ , ХФС:  $r = -0,18$ ) и моделирование (ОФС:  $r = -0,17$ , ХФС:  $r = -0,21$ ),

и положительная связь с показателями самостоятельности (ОФС:  $r = 0,20$ , ХФС:  $r = 0,23$ ). Низкая пластичность регуляторных процессов, на фоне излишней автономности в организации активности при недостаточной способности к моделированию в стрессогенных условиях, являлась предиктором предпочтения стратегии конфронтации с недостаточной целенаправленностью в поведении, которая становилась преимущественно механизмом для разрядки эмоционального напряжения.

Выявленная статистически значимая (показатель корреляции статистически значимо

отличается от 0,09,  $p < 0,05$ ) положительная связь копинг-стратегии дистанцирования с регуляторно-личностным свойством гибкостью (ОФС:  $r = 0,15$ , ХФС:  $r = 0,17$ ), позволяла предположить, что высокий уровень развития психологической пластичности в стрессогенной ситуации предопределяет выбор стратегии дистанцирования, т.е. способствует эмоциональной отстранённости, вплоть до обесценивания сложившихся трудных жизненных событий.

Копинг-стратегии самоконтроля и конфронтации в наибольшей степени определяются ресурсами саморегуляции. Стратегия конфронтации чаще использовалась при недостаточно развитых регуляторно-личностных свойствах гибкости и моделирования, а также при наличии выраженной способности к самостоятельности. Стратегия самоконтроля определяла развитую способность к планированию, моделированию, а также высокий общий уровень саморегуляции.

Недостаточно развитая способность к моделированию, предопределяющая трудности в дифференцировке значимых внешних и внутренних условий, с резкими перепадами отношения к ситуации и последствиям своих действий, способствовала использованию в ситуации стресса или недостаточно конструктивных стратегий поиска социальной поддержки и принятия ответственности, или неконструктивных стратегий конфронтации и бегства-избегания.

Семантический показатель саморегуляции требует также изучения жизнестойкости личности. Выраженность этой диспозиции препятствует возникновению внутреннего напряжения в ситуации стресса за счёт стойкого совладания и снижения его значимости.

Жизнестойкость отражает собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Эта комплексная единица включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлечённость, контроль, принятие риска. Выраженность этих составляющих, и жизнестойкости в целом, ограничивает развитие внутреннего напряжения в стрессогенных ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и субъективного снижения их значимости [10, с. 239; 11, с. 300].

Таблица 1 представляет результаты корреляционного анализа, направленного на определение взаимосвязей между выраженностью предпочтения различных копинг-стратегий и уровнем жизнестойкости.

В данном анализе показатели жизнестойкости в острую и хроническую фазы стресса статистически значимо ( $p < 0,05$ ) отрицательно коррелировали с выраженностью копинга принятия ответственности (вовлечённость —  $r_o = -0,18$ ,  $r_x = -0,24$ ; контроль —  $r_o = -0,18$ ,  $r_x = -0,30$ ; принятие —  $r_o = -0,22$ ,  $r_x = -0,19$ ; жизнестойкость —  $r_o = -0,25$ ,  $r_x = -0,22$ ; соответственно фазам стресса) и бегства-избегания (вовлечённость —  $r_o = -0,19$ ,  $r_x = -0,21$ ; контроль —  $r_o = -0,25$ ,  $r_x = -0,19$ ; принятие —  $r_o = -0,19$ ,  $r_x = -0,23$ ; жизнестойкость —  $r_o = -0,19$ ,  $r_x = -0,15$ ; соответственно фазам стресса).

Чем более представленными в личности респондентов были такие диспозиционные компоненты как вовлечённость в происходящее с умением получать удовольствие от собственной деятельности, убеждённость в необходимости борьбы за желаемый результат, принятие риска в действиях по приобретению опыта и развитию, а также жизнестойкость как система убеждений о себе, мире и отношениях с ним, способствующая гармонизации отношения к жизни за счет препятствия возникновению внутреннего напряжения, тем менее вероятным было использование условно-конструктивной стратегии принятия ответственности как способствующей неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворённости собой; и неконструктивной стратегии бегства-избегания с уклонением от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей и проблем. Однако положительного влияния жизнестойкости и её компонентов на выбор стратегии совладания со стрессогенной ситуацией не было выявлено.

Заниженные показатели жизнестойкости влияли на формирования условно конструктивного копинга принятия ответственности и дезадаптивного — бегства-избегания, причём в острую фазу стресса данные копинги оказывали положительное влияние в процессе преодоления стресса, а в хроническую — занимали сугубо деструктивную позицию. В данном анализе влияния саморегуляции и жизнестойкости на формирование стратегий преодоления стресса военного времени у лиц молодого возраста, не было выявлено различий в выборе копинг-стратегий в стрессогенные ситуации с различной длительностью (острый и хронический стресс). Таким образом, можно утвердительно сказать, что ресурсы саморегуляции, сформировавшиеся у респондентов молодого возраста, имели



устойчивую позицию и, подтверждая мнение сторонников диспозиционного подхода, повлияли на функционирование установившегося комплекса стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Совпадающий выбор стратегий преодоления в стрессогенной ситуации значительных изменений в жизни с различной длительностью, на фоне выраженных диспозиционных компонентов жизнестойкости и саморегуляции, подтверждает мнение сторонников диспозиционного подхода, утверждающих, что стиль совладания относительно стабилен во времени и тесно связан с чертами личности, в частности, с ресурсами саморегуляции.

**Заключение.** Использование респондентами стратегий конфронтации, поиска социальной поддержки, бегства-избегания и принятия ответственности, с переживанием чувства вины и неудовлетворенности собой, являлись фактором развития непатологической психической дезадаптации.

Стилевые особенности осознанной саморегуляции выступали значимыми факторами выбора копинг-стратегий в преодолении стрессогенных ситуаций. В то же время, результаты корреляционного анализа показали, что преодолевающее поведение следует рассматривать как реакцию целостной личности. Подтверждением этого является наличие разносторонних и разнонаправленных корреляционных связей, образуемых копинг-стратегиями в системе личностной и смысловой регуляции, не меняющихся за время длительного стрессогенного воздействия. При этом

копинг-стратегии выступают одновременно как в качестве способов личностной регуляции адаптационных процессов, так и способов организации её компонентов в структуре адаптационного ответа.

Заниженные показатели жизнестойкости влияли на формирование условно конструктивного копинга принятия ответственности и дезадаптивного — бегства-избегания, причем в острую фазу стресса данные копинги оказывали положительное влияние в процессе преодоления стресса, а в хроническую — занимали сугубо деструктивную позицию. Корреляционный анализ влияния саморегуляции и жизнестойкости на формирование стратегий преодоления экстремального стресса, не выявило различий в выборе копинг-стратегий в стрессогенные ситуации с различной длительностью (острый и хронический стресс). Таким образом, ресурсы саморегуляции, сформировавшиеся у респондентов молодого возраста, имели устойчивую позицию и, подтверждая мнение сторонников диспозиционного подхода, влияли на функционирование установившегося, на начальных этапах стресса, комплекса стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Полученные данные о значимом влиянии ресурсов саморегуляции на формирование и переопределение продуктивности стратегий преодоления должны быть учтены при составлении программы психокоррекции и психопрофилактики лиц молодого возраста, в условиях хронического стресса военного времени.

*О. Н. Голоденко, В. Ал. Абрамов*

### **АНАЛИЗ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ РЕСУРСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СТИЛЯМИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С НЕПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИЕЙ В УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Донецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена корреляционная связь между показателями ресурсной активности саморегуляции и копинг-стратегиями у лиц молодого возраста с непатологической психической дезадаптацией, в условиях хронического стресса военного времени. Оценивалась взаимосвязь показателей методик «Стиль саморегуляции поведения» и «Тест жизнестойкости» с данными опросника «Способы совладающего поведения». Выявлены статистически значимые корреляционные связи между исследуемыми параметрами, подтверждающие важную роль ресурсной активности в формировании стратегий совладающего поведения.

**Ключевые слова:** ресурсы саморегуляции, жизнестойкость, копинг-стратегии, лица молодого возраста, хронический стресс военного времени.

O. N. Golodenko, V. A. Abramov

## CORRELATIONAL ANALYSIS BETWEEN INDICATORS OF SELF-REGULATION RESOURCES AND STYLES OF COPING BEHAVIOR IN YOUNG PEOPLE WITH NON-PATHOLOGICAL MENTAL MALADAPTATION IN CONDITIONS OF CHRONIC WARTIME STRESS

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «M. Gorky Donetsk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Donetsk, Russian Federation

**Annotation.** This article discusses the correlation between indicators of resource activity of self-regulation and coping strategies in young people with non-pathological mental maladjustment, under conditions of chronic wartime stress. The interrelation of the indicators of the methods «Style of self-regulation of behavior» and «Test of hardiness» with the data of the questionnaire «Methods of coping behavior» was assessed. Statistically significant correlations between the studied parameters were revealed, confirming the important role of resource activity in the formation of coping behavior strategies.

**Key words:** self-regulation resources, resilience, coping strategies, young people, chronic wartime stress.

### Список литературы

1. Резникова Е. Особенности личностной регуляции совладающего поведения студентов. К.: «Освіта регіону». 2013. №3. 242.
2. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. 1999. 156-176.
3. Калитеевская Е. Р. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии. Психологический журнал. 1995. №1. 115-121.
4. Борисова Н. М. Возрастные особенности копинга и связь возраста и стратегий совладающего поведения. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание №9. 2019. 46-50. URL: 2a4a6d24-4913-4925-b320-58cda3d8cfa7 (nauteh-journal.ru) (дата обращения: 20.02.2023).
5. Осаволюк Е. Ю. Роль когнитивной флексибельности в проявлении атрибутивного стиля и стратегиях совладающего поведения в период ранней взрослости. Психологические исследования, 2020, 13, № 74. URL: [https://www.researchgate.net/publication/363089544\\_Rol\\_kognitivnoj\\_fleksibilnosti\\_v\\_proavlenii\\_atributivnogo\\_stila\\_i\\_strategiah\\_sovladausego\\_povedeniya\\_v\\_period\\_rannej\\_vzroslosti](https://www.researchgate.net/publication/363089544_Rol_kognitivnoj_fleksibilnosti_v_proavlenii_atributivnogo_stila_i_strategiah_sovladausego_povedeniya_v_period_rannej_vzroslosti) (дата обращения: 21.02.2023).
6. Kruczek A., Basińska M. A., Janicka M. Cognitive flexibility and flexibility in coping in nurses — the moderating role of age, seniority and the sense of stress. International journal of Occupational Medicine and Environmental Health 2020;33(4):507—521. URL: <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.01567> (дата обращения: 25.06.2022).
7. Александрова Л. А. Личностные ресурсы и индивидуальные стратегии адаптации студентов к условиям повышенной опасности природных бедствий и катастроф. 2-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. 2004. 201-204.
8. Баксанский О. Е., Скоробогатова А. В. Психологические особенности развития личности в период молодости. Образовательные технологии. № 2/2020. 77-86. URL: [Психологические особенности развития личности в период молодости \(iedtech.ru\)](https://www.i-edtech.ru) (дата обращения: 24.07.2021).
9. Абрамов В. А., Ряполова Т. Л., Голоденко О. Н. и др. Психическое здоровье и личностные ресурсы в экстремальных условиях жизнедеятельности: Монография. Донецк, 2017. 352 с.
10. Бодров В. А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. 2008. 235-256.
11. Крюкова Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. 2009. Вып. 1. 298-316.

### References

1. Reznikova E. Osobennosti lichnostnoy regulyatsii sovladayushchego povedeniya studentov. K.: «Osvita regionu». 2013. #3. 242.
2. Leontev D. A. Samorealizatsiya i suschnostnyie silyi cheloveka / D. A. Leontev // Psihologiya s chelovecheskim litsom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetskoy psihologii. 1999. 156-176.
3. Kaliteevskaya E. R. Adaptatsiya ili razvitie: vyibor psihoterapevticheskoy strategii. Psihologicheskij zhurnal. 1995. #1. 115-121.

4. Borisova N. M. Vozrastnyie osobennosti kopinga i svyaz vozrasta i strategiy sovladayuschego povedeniya. *Sovremennaya nauka: aktualnyie problemyi teorii i praktiki. Seriya: Poznanie* #9. 2019. 46-50. URL: 2a4a6d24-4913-4925-b320-58cda3d8cfa7 (nauteh-journal.ru) (data obrascheniya: 20.02.2023).
5. Osavolyuk E. Yu. Rol kognitivnoy fleksibilnosti v proyavlenii atributivnogo stilya i strategiayah sovladayuschego povedeniya v period ranney vzroslosti. *Psihologicheskie issledovaniya*, 2020, 13, # 74. URL: [https://www.researchgate.net/publication/363089544\\_Rol\\_kognitivnoy\\_fleksibilnosti\\_v\\_proavlenii\\_atributivnogo\\_stila\\_i\\_strategiayah\\_sovladausego\\_povedenia\\_v\\_period\\_rannej\\_vzroslosti](https://www.researchgate.net/publication/363089544_Rol_kognitivnoy_fleksibilnosti_v_proavlenii_atributivnogo_stila_i_strategiayah_sovladausego_povedenia_v_period_rannej_vzroslosti) (data obrascheniya: 21.02.2023).
6. Kruczek A., Basińska M. A., Janicka M. Cognitive flexibility and flexibility in coping in nurses — the moderating role of age, seniority and the sense of stress. *International journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 2020;33(4):507—521. URL: <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01567> (дата обращения: 25.06.2022).
7. Aleksandrova L. A. Lichnostnyie resursyi i individualnyie strategii adaptatsii studentov k usloviyam povyishennoy opasnosti prirodnyih bedstviy i katastrof. 2-ya Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsialnoy psihologii: materialyi soobscheniy. 2004. 201-204.
8. Baksanskiy O. E., Skorobogatova A. V. Psihologicheskie osobennosti razvitiya lichnosti v period molodosti. *Obrazovatelnyie tehnologii*. # 2/2020. 77-86. URL: [Psihologicheskie osobennosti razvitiya lichnosti v period molodosti \(iedtech.ru\)](https://psihologicheskie-osobennosti-razvitiya-lichnosti-v-period-molodosti.iedtech.ru) (data obrascheniya: 24.07.2021).
9. Abramov V. A., Ryapolova T. L., Golodenko O. N. i dr. Psihicheskoe zdorove i lichnostnyie resursyi v ekstremalnyih usloviyah zhiznedeyatelnosti: Monografiya. Donetsk, 2017. 352 s.
10. Bodrov V. A. Lichnostnaya determinatsiya razvitiya i preodoleniya psihologicheskogo stressa. *Sovladayushee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy*. 2008. 235-256.
11. Kryukova T. L. Stili sovladayuschego povedeniya v trudnyih zhiznennyih situatsiyah. *Aktualnyie problemyi psihologii truda, inzhenernoy psihologii i ergonomiki*. 2009. Vyip.1. 298-316.

*Поступила в редакцию 10.05.2023 г.*